

自殺対策基本法（H18年法律） 3月は自殺対策強化月間です！

～18歳以下の自殺は、学校の長期休業明けの4月上旬に急増する傾向があります。～

自殺は「孤立の病」とも呼ばれています。子どもが発している救いを求める叫びに気付いて、周囲との絆を回復することこそが、自殺予防につながります。自殺が現実起きてしまう前に子どもは必ず「助けて！」という必死の叫びを発しています。毎日のように子どもに接している教職員こそが、この叫びを最初に受け止めるゲートキーパーです。教職員、子どもの家族、関係機関等と連携し、自殺の予防に努めましょう。

参考引用資料：文部科学省「教師が知っておきたい『子どもの自殺予防』」、「子供に伝えたい自殺予防」より

追いつめられる子どもの心理

自殺はある日突然、何の前触れもなく起こるといっても、長い時間かけて徐々に危険な心理状態に陥っていくのが一般的。

☆① ひどい孤立感

「誰も助けてくれない」心理状態に陥り、頑なに自分の殻に閉じこもる。

☆② 無価値感

「私なんかいない方がいい」といった考え方がぬぐいされない。

☆③ 強い怒り

自殺の前段階として強い怒りを他者や社会にぶつけることもよくある。

☆④ 苦しみが永遠に続くという思いこみ

苦しみが永遠に続くと思ひ、絶望的になる。

☆⑤ 心理的視野狭窄

自殺以外の解決方法が思い浮かばない心理状態になる。

自殺直前のサイン



普段と違った顕著な行動の変化が現れた場合は、要注意！

自殺対応の原則

教師自身も不安になり、「大丈夫、頑張れば元気になる」等と安易に励ましたり、「死ぬなんて馬鹿なことを考えるな」等と叱ったりしては、子どもの心が閉ざされてしまう。こんな時は、TALKの原則が必要。

【TALKの原則】

<Tell>

言葉に出して心配していることを伝える。

<Ask>

「死にたい」という気持ちについて率直に尋ねる。

<Listen>

絶望的な気持ちを傾聴する。

<Keep safe>

安全を確保をする。

Q. 子どもがリストカットを繰り返す。すぐに自殺には結びつかないと思うが、どのように接していけばよいのか、担任として、不安である。

A 「気分が晴れるなら、したいようにさせておけばいい。そんなことでは死なない。」という意見もあるが、その時、命を落とすことはない自傷行為であっても、適切なケアがなければ、現実には自殺につながる危険が極めて高いことを忘れないこと。①リストカットには依存性がある。あくまでも習慣的なリストカットは、頭ごなしに叱るのは避ける。②つらい気持ちに共感し、話してくれたことを褒める。自傷行為の理由の6割は不快感情を和らげるため。つまり不快感情が軽減されればリストカットの頻度も減る。③心配していることを伝える。本人の日々のストレスや不安感を受け止め、校内で情報共有し、家族や関係機関と連携して子どもを支えていくことが必要である。